## 13.065 Osúch slaný (langoš) s cesnakom
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| múka hladká | | | 2,00 | 2,00 | 4,00 | 4,00 | 6,00 | 6,00 |
| múka polohrubá | | | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 7,00 | 7,00 |
| zemiaky | | | 4,00 | 2,80 | 4,50 | 3,15 | 6,00 | 4,20 |
| vajcia | | | 8 | 0,40 | 10 | 0,50 | 12 | 0,60 |
| droždie | | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| mlieko | | | 4,00 | 4,00 | 6,00 | 6,00 | 8,00 | 8,00 |
| cukor kryštálový | | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 |
| olej do cesta | | | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 |
| soľ | | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 |
| olej | | | 3,25 | 3,25 | 4,25 | 4,25 | 5,25 | 5,25 |
| cesnak | | | 0,20 | 0,18 | 0,30 | 0,27 | 0,30 | 0,27 |
| hmotnosť porcie v g | | | 160 | | 230 | | 310 | |

## Receptúra

### Výrobnú postup

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Necháme vykysnúť. Do preosiatej múky pridáme vykysnutý kvások, vajcia, soľ, olej, mlieko a očistené postrúhané zemiaky. Vypracujeme hladké cesto, ktoré necháme vykysnúť. Z vykysnutého cesta formujeme malé bochníčky, ktoré rozvaľkáme, vkladáme do horúceho tuku a vyprážame z oboch strán. Podávame s cesnakom, ktorý rozotrieme so soľou.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | | | | | | | | | | | | | | |
| **B** | 2390 | 597 | 8,59 | 35,8 | 0,0 | 62,8 | 2,3 | 79,4 | 1,1 | 0,020 | 0,1 | 0,1 | 6,3 | 0,9 |
| **C** | 3269 | 818 | 12,78 | 47,2 | 0,0 | 87,2 | 3,3 | 107,9 | 1,7 | 0,029 | 0,1 | 0,2 | 8,4 | 1,3 |
| **D** | 4024 | 1006 | 15,91 | 57,7 | 0,0 | 105,2 | 4,2 | 135,9 | 2,1 | 0,037 | 0,2 | 0,2 | 10.4 | 1,7 |